

اضطرابات
الجهاز الهضمي
(القولون العصبي)



ما هو اضطراب القولون العصبي؟

- لا يُعد اضطراب القولون العصبي حالة مرضية، وإنما مجموعة من الأعراض التي لا تشير إلى سبب واضح. ومن يعاني من أعراضه قد يمتلك جهازاً هضمياً صحياً على وجه كامل، إلا أنه قد يعاني من آلام وتشنجات وتقلصات في الجزء السفلي أو العلوي للبطن تترافق مع حدوث إسهال أو إمساك أو كلاهما. ومثال على ذلك الشعور بالألم والانزعاج بعد تناول وجبة ما، ومن ثم الشعور بالارتياح بعد تفريغ الأمعاء منها.
- وتتولد لدى هؤلاء الناس الخبرة حول تحديد نوع الأطعمة التي تسبب لهم غازات والشعور بالانتفاخ، وتلك الأعراض المزعجة تزول بعد حين.
- وللمرأة قابلية أكبر بمرتين من الرجل للإصابة بهذه الأعراض.

كيف أعرف أنني مصاب باضطرابات القولون العصبي؟

يمكن الطبيب تشخيص متلازمة إضطرابات القولون العصبي من خلال:

(1) شكوى المريض

(2) الفحص الطبي

(3) إجراء فحص مخبري للدم والبراز

وللتعرف أكثر على مسببات الأعراض، مثل احتمال الإصابة بالفطريات أو متلازمة سوء امتصاص اللاكتوز بالنسبة للأشخاص الذين يتجاوز عمرهم 50 عاماً، لذلك ينصح بإجراء فحص القولون بواسطة المنظار.



مسببات اضطراب القولون:

- الانفعالات العاطفية والمشاكل النفسية والاجتماعية وضغوط العمل والحياة
- الأنماط والعادات الغذائية الضارة، مثل:
 - عدم تناول الوجبات بانتظام
 - تناول وجبات كبيرة ودسمة
 - قلة تناول الألياف
 - قلة شرب الماء والسوائل
 - الاستخدام المتكرر للمليّنات
 - الحساسية الغذائية من بعض الأطعمة
 - الإصابة بأمراض متعلقة بالجهاز الهضمي
 - الإفراط في تناول المكملات الغذائية

إرشادات غذائية وصحية:

- تناول كمية مقبولة من الأغذية الغنية بالألياف (20 - 30 جم) لتساعد على تنظيم حركة الأمعاء
- الحرص على شرب 3 لتر من الماء والسوائل يومياً
- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالزيوت والدهون والطعام المقلي والحلويات والمعجنات
- الابتعاد عن المشروبات المحتوية على الكافيين
- تقليل تناول الأغذية المحتوية على السكريات



- الابتعاد عن تناول الوجبات الغذائية الكبيرة والدسمة
- الابتعاد عن الأغذية التي تسبب الغازات، مثل (الفاصوليا والعدس والفاصولياء والبازلاء والفجل والبصل والملفوف)
- الراحة والاسترخاء عند تناول الطعام ومضغه جيداً
- ممارسة الرياضة الخفيفة والمعتدلة
- استخدام المليينات حسب الضرورة وبشكل غير مفرط حسب وصفة الطبيب
- تجنّب العادات التي تؤدي إلى ابتلاع الهواء، مثل:
 - تناول الطعام بسرعة
 - الإفراط في تناول المشروبات الغازية
 - مضغ العلكة
 - التدخين

كيف يمكن للوجبات أن تساهم في التقليل من أعراض اضطرابات الأمعاء؟

- تحديد أنواع الأغذية التي تؤدي إلى اضطراب الأمعاء والإمتناع عنها بالإضافة إلى تدوين جميع الأطعمة والمشروبات أو الانفعالات التي يشعر المصاب أنها قد تسبب له اضطراباً في الأمعاء وتجنّبها جميعاً
- تناول الألياف الغذائية، وهي موجودة في الخبز الأسمر والحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه
- تناول وجبات صغيرة، لأن الوجبات الكبيرة تسبب حدوث التقلصات والإسهال
- كل فرد يختلف عن الآخر فيما يناسبه من الغذاء، لذا ننصحك باستشارة خبير التغذية لتحديد نوع الغذاء المناسب لك شخصياً